



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кустовская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»
309081, село Кустовое, ул. Победы, д.5-а, тел.42-4-41;42-4-80

<p>«Согласовано» Протокол №1 от 29 августа 2022г Заместитель директора по ВР Фильченко В.Е.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Кустовская СОШ» Белашова А.А. Приказ № _____ от _____ « _____ » августа 2022г. Кустовская СОШ</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования
Волейбол

Тарасовой Юлии Борисовны

с. Кустовое

Пояснительная записка

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, выливаются в организм зашумевшихся высокие звуки в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 7-11 классов». Программа решает спортивно-оздоровительные направления внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 35 часов в год, в неделю 1 час.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июля 2003г. №28 – 02 – 484/16).

Цель занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Задачи занятий:

- Выявлять природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;

- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы победить неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся для быстрого роста мастерства;
2. Ожидание теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время, что отвлекает молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техники и тактика игры	<p>Понятие о технике игры;</p> <p>Особенности отдельных технических приемов;</p> <p>Организацция действий игроков в различных ситуациях.</p>

3	Организация и проведение соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма;
6	Верхняя подача избранным способом	Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сократительной способности мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстрота переключений от одного двигательного действия к другому
7	Передача	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
8	Нападающий удар	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками над челом; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу
9	Блокирование	С криком сетки, с низкой, далекой от сетки передачей; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
10	Комбинированные упражнения	Техника постановки одиночного и группового блока
		Поддача-передача; поддача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); поддача-передача-нападающий удар; поддача-передача-нападающий удар-блокирование

11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующие оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1